



Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

N° 1
1 septembre 2015

Entraînements

🚩 Mardi 2 septembre

18h -30 – LANGLADE – parking des écoles (en haut de la côte à gauche direction Bernis) – sortie 1h environ dans les bois

🚩 Mercredi 3 septembre

8h00 – CAVEIRAC - parking des chasseurs – début de la partie en terre des Foulées du Château - (rue qui monte à gauche des bâtiments en construction à l'entrée de Caveirac) - sortie 1h environ .

🚩 Jeudi 4 septembre

18h30 – NAGES – parking de l'abribus (entrée de Nages côté Langlade (chemin de Chastre) - 1h environ

18h30 – ST DIONISY - Rdv parking casino pour échauffement et séance fractionné en ligne au stade de St Dio (1h environ

Courses du week-end

➤ 2^{ème} édition de la ST ROCH de Caveirac (11,6 et 16,7 kms)

Belle réussite que cette 2^{ème} édition avec un nombre record de participants. En effet malgré les 32° au thermomètre plus de 450 coureurs ont franchi la ligne d'arrivée. Les premiers échos reçus soulignent la qualité de l'accueil, des ravitaillements proposés, la beauté des parcours. Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont donné de leur temps à la réussite de cet événement voulu et organisé par Laurent, Thierry et Christian

Abdou BENDAYA confirme, Adil EL HADAFE s'affirme .

- **16,7 kms**

Le premier nommé, déjà vainqueur de la 1^{ère} édition, n'a laissé aucune chance à Laurent brillant 2^{ème}. Malgré une baisse de rythme fin de parcours le pensionnaire de l'ACA ALES remporte en solitaire le 16kms à près de . Outre Laurent, le club classe 3 autres de ses coureurs Pierre, (actuels et futurs adhérents) dans les 20 premiers. Pierre, Franck et Sylvain

Chez les féminines, Emily ayant changé de distance au dernier moment, la meilleure perf du club revient au duo composé Céline et Laurie bien cochées durant le parcours par Fabrice

2	01:16:08	CHEREL	Laurent	V1M	1	13,16	km/h
13	01:23:55	GUILLAUME	Pierre	V1M	5	11,94	km/h
8	01:26:35	PHILIBERT	Franck	V1M	9	11,57	km/h
21	01:27:01	AUGER	Florent	V1M	12	11,52	km/h
48	01:33:25	ARNAUD	Christophe	V1M	21	10,73	km/h
61	01:36:46	LESOT	Dominique	V2M	5	10,36	km/h
81	01:39:28	CHAUDSAYGUES	Eric	V2M	9	10,07	km/h
95	01:41:21	SATTES	Louis	V3M	5	9,89	km/h

125	01:47:01	DUBOST	Olivier	V1M	57	9,36	km/h
146	01:50:03	BORIE	Florian	SEM	40	9,11	km/h
148	01:50:32	BILLY	Hervé	V1M	66	9,07	km/h
153	01:50:57	BOY	Céline	V1F	8	9,03	km/h
154	01:50:58	MACCIO	Laurie	SEF	6	9,03	km/h
155	01:50:58	BOY	Fabrice	V1M	68	9,03	km/h
189	01:58:37	SERRE	Katia	Sef	9	8,45	km/h
190	01:58:38	GOUCHIDA	Merzoug	V1M	79	8,45	km/h
193	01:59:53	GARCIA	Tatiana	SEF	10	8,36	km/h
194	01:59:53	GARCIA	Alexandre	SEM	50	8,36	km/h
205	02:01:12	GUILLAUME	Stephanie	V1F	15	8,27	km/h
204	02:01:11	CHABAUD	Maryse	V2F	2	8,27	km/h
217	02:04:43	HARDY	Clara	JUF	1	8,03	km/h
221	02:05:20	MIOLANE	Fabienne	V1F	17	8	km/h
244	02:14:39	TOZZI	Stéphanie	V1F	23	7,44	km/h

Résultats Complets en cliquant sur [ST ROCH CAVEIRAC 2015 16KMS](#)

- **11,7 kms**

On attendait de voir quel accueil les coureurs feraient à cette nouvelle distance. Limitée en principe à 150 participants c'est plus de 170 d'entre eux qui se sont élancés à 18h00. Pari gagné.

Adil EL HADAFE a survolé l'épreuve et confirmé son excellente forme du moment (vainqueur il y a 15 jours à Méjannes le Clap et auparavant des 2 h de ST DIO). Il faudra compter avec lui pour les courses à venir.

Très belle course de Benjamin et de Franck qui rentrent dans le top 5 et remportent leur catégorie.

Quant à Emilie, c'est au sprint sur la dernière ligne droite, qu'elle a dominé Caroline JABLONSKI et Sandra qui va nous rejoindre

4	00:54:51	CODOU	Benjamin	SEM	2	12,80
5	00:56:39	REDONDO	Franck	V2M	1	12,39
22	01:03:48	WITTY	Emily	SEF	1	11?00
33	01:05:48	PHILIBERT	Sandra	V1F	1	10,67
39	01:08:27	FIDRY	Eric	V1M	9	10,26
40	01:08:28	RATZEL	Laurent	V1M	10	10,25
41	01:09:04	CARBONELL	Anthony	CAM	2	10,16
51	01:10:14	DURAND	Daniel	V2M	10	10,00
53	01:10:47	COLOMINA	Philippe	V1M	12	9,92
74	01:16:17	GUERRE	Cyril	V1M	17	9,20
104	01:22:40	BONHOMME	Michel	V3M	8	8,49
114	01:23:58	BORIE	Faustine	CAF	1	8,36
154	01:38:01	DUCOLOMBIER	Daniel	V3M	11	7,16

Résultats complets en cliquant sur [ST ROCH CAVEIRAC 2015 11,6 kms](#)

➤ **Ronde nuit de la GRANDE MOTTE -(6,6km)**

Beaucoup de monde jeudi soir au départ de cette course nocturne,. Tellement que certains n'ont pas pu avoir un des 500 dossards offerts puisque l'inscription était gratuite Petit moment de panique donc mais cela n'a pas aléré le déroulement de l'épreuve.

Côté résultats Max a fait une très belle course même si la place et le chono affichés ne sont le sien. Il a quand même terminé les 6,6kms à plus de 15km/h et 1^{er} V3 devant Gilbert 3^{ème}.

Quant à Eric Chaudesaygues qui a semble-il égaré sa puce, il n'est donc pas classé

Résultats complets en cliquant sur [Ronde de nuit GRANDE MOTTE 2015](#)

Adhésions 2015/2016

Vous pouvez désormais donner le chèque de cotisation (30€) pour la saison 2015/16 à l'ordre des Bipèdes de la Vaunage (aux entraînements ou lors de l'AG)

- Pour ceux qui renouvellent leur adhésion, envoyez un mail en cas modification de situation (nom de famille domicile, mail ou tel)
- Pour ceux qui nous ont contactés pour adhérer, vous allez recevoir un autre mail pour remplir votre fiche d'adhésion et votre renonciation au droit à l'image.

Si vous avez à vous adresser au club, le faire via la messagerie lesbipedesdelavaunage@laposte.net (lue par 3 personnes).

Pour tous, essayez de nous faire parvenir rapidement votre certif (**papier ou copie mail**) avec la mention « non contre indication à la pratique de la course à pied y compris en compétition (obligatoire pour valider l'inscription et pour pouvoir courir en compétition).

Assemblée générale 2015

Elle se déroulera le **vendredi 25 septembre à partir de 18h30 à la salle polyvalente (près du cimetière) de CAVEIRAC**. A l'issue, un apéritif sera offert par le club puis pour ceux qui le souhaitent un repas convivial vous sera proposé. Vous recevrez enfin de semaine prochaine, le détail de la réunion et les conditions d'inscription au repas.

Forum des assos 2015

Compte tenu de la forte demande d'adhésion, le bureau avait décidé de ne pas être présent sur les forums des assos. Pour répondre aux souhaits des municipalités qui nous aident, nous placerons dans les communes où nous avons l'habitude d'aller, des panneaux d'information sur l'activité du club sans bénévole présent.

Courses du week-end

- [3ème ECO TRAIL CAMP CIGALOIS - MONOBLÉ](#) – 05 et 06/09 – (20 et 32 kms) – 9h00

Courses à venir

- [Grand Raid Camargue – SALIN DE GIRAUD](#) – de SALIN à VAUVERT - 12/09 – 106km (solo ou 3 relais (49, 38, 19 km) – 7h 00
- [Foulées des halles – VAUVERT](#) – 06/09 – (5 et 12 kms) – 9h30
- [7ème RONDE DES VENDANGES - ST MAMERT DU GARD](#) – 12/09 – (10,650km) - 17h30
- [23ème Lo camin de Joany - GENOLHAC](#) – 13/09 – (13km) – 10h00
- [Les kilomètres de ST GELY DU FESC \(34\)](#) -13/09 - (8 et 15km) – 10h00
- [Semi marathon de TEYRAN \(34\)](#) – 20/09 – (8,4km/21km) – 9h30
- [16ème Trail Cevenol - ANDUZE](#) – 20/09 – (32/21km) – 8h30
- [10ème foulees des vendanges - corconne](#) – 20/09 - (13km) – 9h30
- [12ème Gambade de Saint Roman - BEUCAIRE](#) - 26/09 (12,8 / 5,8km) – 16h30
- [2ème running de CAISSARGUES](#) – 27/09 – (4,5 / 10km) – 10h30
- [20ème Foulees Boissetaines - BOISSET ET GAUJAC](#) – 27/09 - (10km) – 10h00
- [Les virades de l'espoir - JUVIGNAC](#) – (34) – 27/09 - (5 et 10km) – 9h30
- [26ème duo des lavagnes - MONTPEYROUX](#) – (34) 27/09 – (18km) - 9h30
- [La nocturne DE NIMES](#) – 02/10 – (5km) – 9h30

- [10^{ème} foulées du vidourle – MARSILLARGUES](#)- 03/10 - (5 et 10km) - 16h00
- [8^{ème} voie verte rotarienne - CALVISSON](#) – 03/10 – (5 et 10km) - 10h00

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service